



**Sauerteig für Einsteiger
Schritt für Schritt zum
eigenen Starter – und zu
Brot, Pizza & süßem
Gebäck. Mit
Resteverwertung und
Airfryer-Extras**





Inhaltsverzeichnis



KAPITEL 1: Klassische Sauerteigbrote

1. Rustikales Bauernbrot
2. Vollkorn-Roggen-Sauerteig
3. Landbrot mit Weizen-Vollkornmischung
4. Dinkel-Sauerteigbrot
5. Klassisches Weißbrot (Boule)
6. Mini-Laibe (heißluftfritteusen-geeignet)
7. Alltagsbrot mit Saaten
8. Krustenbrot aus dem gusseisernen Topf
9. Einfaches Vollkornbrot
10. Anfängerfreundliches No-Knead-Sauerteigbrot
11. Brot mit Haferkruste
12. Klassisches Kastenbrot (Sandwich-Stil)
13. Goldgelbes Hartweizen-Sauerteigbrot (mit Grieß)
14. Über-Nacht-fermentiertes Brot
15. Klassisches Pain de Campagne (Französisches Landbrot)



KAPITEL 2: Kreative Brotkreationen

1. Mediterranes Olivenbrot
2. Herbstbrot mit Nüssen & Trockenfrüchten
3. Sauerteigbrot mit Rosmarin & Thymian
4. Möhren-Walnuss-Sauerteigbrot
5. Mini-Kastenbrote (heißluftfritteusen-geeignet)
6. Brot mit getrockneten Tomaten & Basilikum
7. Süßkartoffel-Salbei-Laib
8. Cheddar-Schnittlauch-Brot
9. Spinat-&-Feta-Swirl-Brot
10. Rote-Bete-&-Kümmelbrot
11. Apfel-Zimt-Brot
12. Curry-gewürztes Kurkuma-Brot
13. Kürbiskern-Leinsamen-Brot
14. Zucchini-&-Dillbrot
15. Jalapeño-Cheddar-Sauerteigbrot



KAPITEL 3: Baguettes & Ciabatta

1. Klassisches französisches Baguette
2. Vollkornbaguette
3. Mini-Baguettes (Airfryer-friendly)
4. Körner-Baguette mit Vollkorn
5. Knoblauch-Kräuter-Baguette
6. Rustikale Demi-Baguettes
7. Dinkel-Roggen-Ciabatta
8. Käsegefüllte Baguettes
9. Ciabatta mit schwarzen Oliven & Rosmarin
10. Buchweizen-Dinkel-Demi-Baguettes



KAPITEL 4: Brötchen & Kleingebäck

1. Knusprige Landbrötchen (Airfryer-geeignet)
2. Sauerteig-Laugenbrötchen (Airfryer-geeignet)
3. Mehrkornbrötchen (Airfryer-geeignet)
4. Weiche Milchbrötchen (Airfryer-geeignet)
5. Hafer-Honig-Brötchen
6. Knoblauch-Butter-Knoten
7. Käse-Kräuter-Brötchen
8. Mini-Bagels (Airfryer-geeignet)
9. Zwiebel-Mohn-Brötchen
10. Zimt-Rosinen-Frühstücksbrötchen
11. Sauerteig-Kartoffelbrötchen
12. Rustikale Ciabatta-Brötchen
13. Luftige Dinner Rolls mit Rosenwasser
14. Roggen-Kümmel-Brötchen
15. Laugenhäppchen mit Orangenblütenwasser & Senfdip (Airfryer-geeignet)
16. – DIY Honig-Senf-Dip



KAPITEL 5: Pizza & Fladenbrote

1. Klassischer Sauerteig-Pizzateig (Airfryer-geeignet)
2. Rosmarin-Focaccia (Airfryer-geeignet)
3. Orientalisches Fladenbrot (Airfryer-geeignet)
4. Sauerteig-Pita (Airfryer-geeignet)
5. Knoblauch-Naan
6. Pikantes Za'atar-Fladenbrot
7. Mediterrane Gemüse-Pizza
8. Weiße Pizza mit Ricotta & Spinat
9. Sauerteig-Gözleme nach türkischer Art
10. Gefüllte Focaccia-Taschen mit Käse (Airfryer-geeignet)



KAPITEL 6: Süße Sauerteig-Rezepte

1. Zimtschnecken (Airfryer-geeignet)
2. Geflochtener Sauerteigzopf (im Challah-Stil)
3. Luftige Sauerteig-Pfannkuchen
4. Sauerteig-Donuts (Airfryer-geeignet)
5. Sauerteig-Muffins (Airfryer-geeignet)
6. Bananen-Sauerteigkuchen
7. Zitronen-Mohn-Kuchen
8. Sauerteigbrot mit Schokoladenwirbel
9. Apfel-Fritter-Brot (Airfryer-geeignet)
10. Sauerteig-Blondies
11. Sticky Toffee Pudding mit Sauerteig
12. Blaubeer-Scones (Airfryer-geeignet)
13. Möhren-Muffins mit Sauerteig
14. Sauerteig-Kaffeekekuchen mit Streuseln
15. Birnen-Mandel-Tartelettes (Airfryer-geeignet)



KAPITEL 7: Herzhafte Snacks

1. Dünne & knusprige Sauerteig-Cracker
2. Knusprige Grissini (Brotstangen)
3. Traditionelle Sauerteig-Laugenbrezeln
4. Pizzastangen (Airfryer-geeignet)
5. Käse-Sauerteig-Biscuits
6. Knoblauch-Kräuter-Brot-Twists
7. Herzhafte Sauerteig-Waffeln (Airfryer-tauglich)
8. Würzige Saaten-Fladenbrot-Chips
9. Sauerteig-Popovers
10. Mini-Stromboli-Röllchen (Airfryer-geeignet)



KAPITEL 8: Verwertung von Sauerteig-Resten

1. Klassische Pancakes mit Sauerteigresten
2. Knusperbrot aus Sauerteigresten
3. Sauerteig-Schoko-Cookies
4. Brownies mit Sauerteigresten
5. Fladenbrot-Wraps aus Sauerteigresten (Airfryer-geeignet)

KAPITEL 9: Internationale Klassiker

1. Irisches Soda-Sauerteigbrot
2. Italienisches Pane Toscano
3. Deutsches Schwarzbrot (Roggen-Vollkornbrot)
4. Türkisches Bazlama-Fladenbrot
5. Griechisches Lagana (Sesam-Fladenbrot)

BONUS: Fehlerbehebung & Tipps rund um den Sauerteig

- Vermeidung häufiger Sauerteig-Fehler (Starter, Unter-/Überfermentation etc.)
- Teig-Check: Fermentation richtig lesen (Tabelle)
- Falsches Mehl oder Wasser: worauf achten?
- Formgebung & Einschneiden: Struktur und Ofentrieb
- Vorheizen: Backofen vs. Heißluftfritteuse
- Auffrischung eines Sauerteigstarters (Reaktivierung Schritt für Schritt)
- Anpassen von Backzeiten & Temperaturen (Ofen vs. Airfryer)
- Backcharts & Umrechnungstabellen (Richtwerte nach Kategorie/Temperatur)

Schlusswort

Einleitung

Warum Sauerteig?

Brot hat einen weiten Weg hinter sich – von labberigen Supermarkt-Sandwichscheiben, die zwei Wochen lang nicht einen einzigen Schimmelpunkt zeigen. Wer schon mal die Zutatenliste von industriell hergestelltem Brot gelesen hat, kennt das: unaussprechliche Begriffe, zugesetzter Zucker, Konservierungsstoffe und Teigverbesserer. Das ist kein Brot – das ist Lebensmittelchemie.

Sauerteig ist anders. Sauerteig ist echtes Essen.

Sauerteig besteht nur aus Mehl, Wasser und Salz – fermentiert mit natürlich vorkommender wilder Hefe und Bakterien. Und diese Fermentation? Kein Trend, kein Gimmick. Sie verwandelt den Teig in etwas, das nicht nur aromatischer und befriedigender ist, sondern auch leichter verdaulich und besser für den Darm.

Sauerteig ist kein neuer Hype. Es ist die älteste Form des Brotbackens – seit Tausenden von Jahren in Zivilisationen weltweit genutzt, lange bevor es kommerzielle Hefe gab. Heute erlebt er ein wohlverdientes Comeback. Denn viele Menschen haben genug von Brot, das nach Pappe schmeckt und sie aufgebläht oder träge zurücklässt. Sauerteigbrot dagegen hat Charakter: einen tiefen, reichhaltigen Geschmack, eine elastische Krume, eine goldene Kruste, die beim Schneiden knackt. Jeder Laib fühlt sich wie ein kleines Meisterwerk an – und genau das macht seinen Zauber aus. Aber hier kommt das Beste: Man muss kein Profi sein, um großartigen Sauerteig zu Hause zu backen. Man braucht keinen Holzofen, keine Küchenmaschine und kein großes Budget. Nur ein wenig Anleitung, etwas Geduld – und die Bereitschaft, sich auf etwas einzulassen, das gleichzeitig erdend und lohnend ist. Genau darum geht es in diesem Buch.

Ob rustikales Bauernbrot, knusprige Baguettes, käsige Brötchen oder Zimtschnecken aus der Heißluftfritteuse – dieses Buch begleitet dich Schritt für Schritt. Kein unnötiger Schnickschnack. Keine Verwirrung. Und die Belohnung? Absolut lohnenswert.

Die Vorteile von selbstgemachtem Sauerteigbrot

Reden wir darüber, warum immer mehr Menschen industriell hergestelltes Brot links liegen lassen und stattdessen auf selbstgemachten Sauerteig setzen. Spoiler: Es geht nicht nur darum, wie gut das Brot auf Instagram aussieht.

1. Leichter verdaulich: Der natürliche Fermentationsprozess baut Gluten und Phytinsäure ab – zwei Bestandteile, die das Verdauungssystem belasten können. Viele Menschen, die nach dem Verzehr von herkömmlichem Brot Beschwerden haben, vertragen Sauerteig deutlich besser. Es ist zwar nicht glutenfrei, aber wesentlich bekömmlicher.

Brotart	Glutengehalt	Phytinsäure	Zugesetzte Hefe	Fermentation szeit
<i>Industrielles Weißbrot</i>	<i>Hoch</i>	<i>Hoch</i>	<i>Ja</i>	<i>1-2 Stunden</i>
<i>Selbstgemachter Sauerteig</i>	<i>Niedriger (teilweise abgebaut)</i>	<i>Gering</i>	<i>Nein</i>	<i>12-48 Stunden</i>



Gut für die Darmgesundheit:

Sauerteig unterstützt ein gesundes Mikrobiom im Darm. Bei der Fermentation entstehen Milchsäurebakterien, die probiotische Wirkungen haben können. Diese Bakterien helfen dem Körper auch, Nährstoffe – insbesondere Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink – besser aufzunehmen.

Deshalb ist Sauerteig nicht nur Nahrung, sondern echte Nährstoffversorgung.

Längere Haltbarkeit – ganz ohne Konservierungsstoffe:

Durch die natürliche Säure und die lange Fermentation bleibt Sauerteigbrot länger frisch. Es wird nicht so schnell altbacken oder schimmelig wie herkömmliches Brot.

Du kannst es mehrere Tage offen (mit der Schnittfläche nach unten) auf der Arbeitsplatte liegen lassen – und es bleibt weich und genießbar. Ganz ohne Chemie.

Blutzuckerfreundlich:

Dank der langsamen Fermentation hat Sauerteig einen niedrigeren glykämischen Index als Weißbrot oder sogar Vollkornbrot. Das bedeutet: Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an – du bleibst länger satt und vermeidest Heißhungerattacken. Wenn du Kohlenhydrate reduzieren oder bewusster essen möchtest, ist Sauerteig eine kluge und befriedigende Wahl.

Unvergleichlicher Geschmack und perfekte Textur:

Den tiefen, komplexen Geschmack, den Fermentation hervorbringt, kann man nicht künstlich erzeugen. Industriebrot wirkt oft fade, weil ihm die Zeit fehlt. Sauerteig dagegen lebt von ihr.

Das Ergebnis: eine knusprige Kruste, ein weiches (mal luftiges, mal kräftiges) Inneres und ein leicht säuerlicher, absolut süchtig machender Geschmack.

Und: Sauerteig ist vielseitig einsetzbar – hast du einmal einen Starter, kannst du damit alles machen – von Bagels bis Brownies.



6 Kostengünstig und ohne Verschwendung:

Sobald du einen Sauerteigstarter hast, kannst du endlos backen – für den Preis von etwas Mehl, Wasser und einer Prise Salz. Wenn man das mit einem handwerklich gebackenen Laib für 6 \$ aus der Bäckerei vergleicht, wird schnell klar: Auf Dauer sparst du mit Sauerteig bares Geld.

Und jedes Mal, wenn du deinen Starter „fütterst“, entsteht sogenannter Discard (Überschuss). Der Name täuscht allerdings – du musst ihn nicht wegwerfen. Dieses Buch widmet dem Thema ein ganzes Kapitel mit kreativen Rezepten, damit wirklich nichts verschwendet wird.

7 Volle Kontrolle über die Zutaten:

Glutenfrei? Laktosefrei? Zucker reduzieren? Keine Saatenöle oder Konservierungsstoffe? Mit selbstgemachtem Sauerteig bestimmst du, was in dein Brot kommt. Bio-Mehl, gefiltertes Wasser, Kräuter oder Saaten – du hast die Wahl. Ob ganz pur oder kreativ verfeinert – du backst genau nach deinen Vorstellungen.

8 Meditativ (und ein bisschen süchtig machend):

Ja, Sauerteig braucht Zeit – aber genau das macht den Reiz aus. Es bringt einen Rhythmus in den Alltag. Einen Grund, kurz innezuhalten. Ein paar Minuten morgens und abends, um dich mit etwas Echtem zu verbinden.

Du fütterst nicht einfach ein Glas mit Mehl – du pflegst etwas, das dir jedes Mal aufs Neue etwas zurückgibt.

Und der Moment, wenn du dein eigenes knuspriges Brot anschneidest?
Unschlagbar.

Einen Sauerteigstarter ansetzen und pflegen
Einen Sauerteigstarter ansetzen und pflegen
Dein 7-Tage-Plan zur Herstellung einer lebendigen, aktiven
Sauerteigkultur – von Grund auf selbst gemacht.

Zutaten (für 7 Tage insgesamt):

3½ Tassen (420 g) Weizenmehl – am besten ungesiebt und unbleicht,
alternativ auch Vollkornmehl

1¾ Tassen (420 g) gefiltertes oder entchlortes Wasser –
Zimmertemperatur

Hinweis: Verwende kein chloriertes Leitungswasser, da Chlor die
Fermentation stören kann. Für beste Ergebnisse nimm gefiltertes,
entchlortes oder stilles Flaschenwasser.

Benötigte Utensilien:

1 sauberes, durchsichtiges Glas oder lebensmittelechter
Kunststoffbehälter (mind. 500 ml Fassungsvermögen)

1 Messbecher oder digitale Küchenwaage

1 Löffel oder Teigspatel zum Umrühren

1 locker sitzender Deckel, sauberes Küchentuch oder atmungsaktives
Tuch (zum Abdecken des Glases)

1 Gummiband oder Klebestreifen (zum Markieren des
Wachstumsstands der Kultur)

Anleitung Tag für Tag

Tag 1: Starter ansetzen

Gib in ein sauberes Glas $\frac{1}{2}$ Tasse (60 g) Mehl und $\frac{1}{4}$ Tasse (60 g) gefiltertes Wasser. Gut mit einem Löffel verrühren, bis kein trockenes Mehl mehr sichtbar ist. Die Mischung sollte dick und pastenartig sein.

Die Ränder abstreifen und das Glas locker mit einem Tuch oder Deckel abdecken.

Stelle das Glas an einen warmen Ort in deiner Küche – ideal sind 20–24 °C.

Die Mischung 24 Stunden ungestört ruhen lassen.

Tag 2: Erste Fütterung

Überprüfe die Mischung auf kleine Bläschen oder einen leicht säuerlichen Geruch.

Auch wenn noch keine Veränderung sichtbar ist, weitermachen.

Die Hälfte des Starters (ca. $\frac{1}{4}$ Tasse bzw. 60 g) entfernen. Du kannst ihn entsorgen oder in einem separaten Behälter im Kühlschrank aufbewahren, um ihn später zu verwenden.

Gib $\frac{1}{2}$ Tasse (60 g) Mehl und $\frac{1}{4}$ Tasse (60 g) Wasser zum verbliebenen Starter.

Gründlich umrühren, bis die Masse glatt ist.

Ränder abstreifen, locker abdecken und weitere 24 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Tag 3: Erste Lebenszeichen

Der Starter sollte nun mehr Bläschen zeigen und intensiver riechen. Er kann leicht aufgehen und wieder zusammenfallen.

Erneut die Hälfte des Starters entfernen.

60 g Mehl + 60 g Wasser hinzufügen, gut verrühren.

Locker abdecken und an denselben warmen Ort stellen.

Tipp: Markiere den Füllstand nach dem Füttern mit einem Gummiband oder Klebeband, um das Wachstum zu verfolgen.

Tag 4: Mehr Aktivität

Jetzt sollte der Starter deutlich stärker aufgehen und einen sauer-fruchtigen Geruch entwickeln.

Fütterung wie gewohnt: Hälfte entfernen, dann 60 g Mehl + 60 g Wasser hinzufügen.

Gut verrühren, locker abdecken und 24 Stunden ruhen lassen.

Tag 5: Stärkeres Wachstum

Der Starter kann sich nun innerhalb von 4–6 Stunden nach dem Füttern verdoppeln.

Weiter wie bisher: Hälfte entfernen, frisches Mehl und Wasser zugeben, gründlich mischen, abdecken, ruhen lassen.

Wenn er regelmäßig auf- und absteigt, ist dein Starter auf dem richtigen Weg.

Tag 6: Schwimmtest (optional)

Dein Starter sollte jetzt sehr luftig und voller Bläschen sein, mit einem angenehmen, säuerlichen Geruch.

Optional: Nimm einen Teelöffel Starter und lasse ihn vorsichtig in ein Glas Wasser fallen. Wenn er schwimmt, ist er aktiv und backbereit. Wenn nicht, weiter füttern.

Fütterung wie gehabt: Hälfte wegnehmen, dann 60 g Mehl + 60 g Wasser einrühren und ruhen lassen.

Tag 7: Einsatzbereit

Wenn dein Starter regelmäßig aufgeht und wieder absinkt, angenehm säuerlich riecht (aber nicht unangenehm) und wenige Stunden nach dem Füttern kräftig Blasen wirft, ist er jetzt bereit zum Backen.

Gib ihm eine letzte Fütterung wie gewohnt, bevor du ihn für dein erstes Rezept verwendest.

So bewahrst und pflegst du deinen Sauerteigstarter richtig

Für tägliches Backen (bei Zimmertemperatur)

Bewahre den Starter bei Zimmertemperatur auf und füttere ihn einmal alle 24 Stunden.

Vor jeder Fütterung immer die Hälfte entfernen. Dann $\frac{1}{2}$ Tasse (60 g) Mehl + $\frac{1}{4}$ Tasse (60 g) Wasser zugeben, umrühren und locker abdecken.

Für wöchentliches Backen (im Kühlschrank)

Starter füttern, 1–2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann in den Kühlschrank stellen.

Einmal pro Woche herausnehmen, die Hälfte entfernen, füttern und bei Raumtemperatur aktiv werden lassen, bevor er zurück in den Kühlschrank darf.

Wenn du backen möchtest, nimm den Starter heraus, füttere ihn ein- bis zweimal, und warte, bis er sichtbar Blasen bildet, bevor du ihn verwendest.

Fehlerbehebung auf einen Blick

Symptom	Bedeutung	Was du tun kannst
Keine Bläschen nach 3 Tagen	Starter aktiviert sich nur langsam	Weiter regelmäßig füttern; warmen
Schlechter Geruch (faulig,	Überreif oder unterversorgt	Sofort die Hälfte entfernen und
Dünnflüssige oder wässrige	Zu viel Wasser oder zu selten	Fütterungsverhältnis anpassen
Schimmel auf der Oberfläche	Verunreinigung	Starter wegwerfen und

Das Beste aus dem Überschuss machen

Was dir niemand sagt, wenn du mit Sauerteig anfängst:

Sobald du einmal damit angefangen hast, wird dein Starter zu einem festen Bestandteil deiner Küche – und du wirst viel „Überschuss“ (Discard) haben.

Aber: Wirf ihn nicht weg! Dieses Zeug ist pures Gold.

Discard ist der Teil des Starters, den du vor dem Füttern entnimmst. Er ist nicht „tot“ – nur nicht frisch gefüttert und leicht säuerlich. Zwar reicht seine Triebkraft meist nicht mehr für ein ganzes Brot, aber er ist ideal zum Aromatisieren und Verfeinern verschiedenster Backwaren.

Dieses Buch enthält ein ganzes Kapitel mit Rezepten für Reste – darunter Pfannkuchen, Kekse, Muffins, Cracker und sogar Brownies. Genau hier zeigt Sauerteig seine kreative und vielseitige Seite.

Was kannst du mit Discard machen?

- Aromaverstärker: Verleiht Muffins, Kuchen und Waffeln mehr Tiefe und Charakter
- Textur-Booster: Sorgt für besonders zarte Pfannkuchen und angenehm zähe Kekse
- Backen ohne Verschwendung: Du nutzt deinen Starter vollständig – nichts wird verschwendet

Und weil der Discard bereits teilweise fermentiert ist, werden Gluten und Kohlenhydrate teilweise abgebaut, was viele Rezepte leichter verdaulich macht.

Hier sind nur einige Beispiele, die du im Buch findest:

Rezept Warum es funktioniert Für die Heißluftfritteuse geeignet

Sauerteig-Pfannkuchen Super fluffig mit leichter Säure ✓

Schoko-Cookies Zähe Konsistenz, intensiverer Geschmack ✓

Fladenbrot aus Discard Schnell, flexibel, ohne Verschwendung ✓

Cracker aus Discard Dünn, knusprig, absolut süchtig machend ✓

Brownies mit Starter Saftig, kompakt und mit tiefem Kakaogeschmack ✓